

Безопасность пищи дома

Чтобы предотвратить распространение бактерий и вирусов, следуйте этим советам.

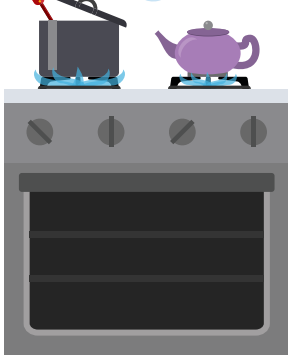
Помогайте детям, пожилым и другим уязвимым людям поддерживать здоровье и благополучие. Помните:

- Если вы заболели, попросите готовить кого-нибудь другого.
- Мытье рук — лучший способ предотвратить распространение микробов.



Перед готовкой

- ✓ Мойте руки водой с мылом в течение 20 секунд.
- ✓ Мойте разделочные доски теплой водой с мылом между использованиями.
- ✓ Используйте отдельную разделочную доску для сырого мяса.
- ✓ Тщательно мойте овощи и фрукты холодной водой.
- ✓ Не мойте сырое мясо. Если моете, очищайте раковину после этого.
- ✓ Размораживайте и маринуйте пищу в холодильнике.



Готовка

- ✓ Готовьте рыбу, яйца, жаркое и свинину при температуре 145 °F (63 °C).
- ✓ Готовьте говяжий фарш и стейки при температуре 158 °F (70 °C).
- ✓ Готовьте курицу, индейку, утку и фаршированные мясные блюда при температуре до 165 °F (74 °C).



Используйте термометр для проверки температуры!



Подача

- ✓ Держите холодные блюда холодными, а горячие — горячими.
- ✓ Используйте чистые ложки, щипцы и другие принадлежности.
- ✓ Кладите остатки в холодильник не более чем через 1 час.



Охлаждение

- ✓ Установите температуру в пределах 35–41 °F (1,7–5 °C).
- ✓ Регулярно проводите очистку: выбрасывайте испорченные продукты и удаляйте пролитые жидкости.
- ✓ Храните салаты и другую пищу, которая не требует готовки, на верхних полках, выше сырого мяса.
- ✓ Кладите остатки горячей пищи в холодильник без крышки. Не накрывайте пищу, пока она не остынет.
- ✓ Съедайте остатки в течение 4–5 дней или перекладывайте их в морозильную камеру.

